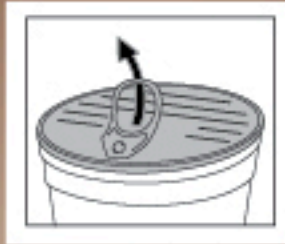


## Instrucciones para Microondas:



Remueva la cubierta plástica y la metálica.

Coloque la cubierta plástica sin fijarla completamente.



Caliente durante 45 segundos o hasta que esté caliente.

**CAUIDADO, No calentar el envase en el microondas con la tapa plástica y la metálica sellada.**



Con 5 cucharadas de frijoles por día usted obtendrá varios de los nutrientes que necesita.

INFORMACION NUTRICIONAL/ NUTRITIONAL FACTS		
Tamaño de la porción/ Serving size:	Cantidad por porción/ Amount per serving	%VDI/ DV**
1/2 taza / 1/2 cup (125g)	Grasa Total/ Total Fat	0g 0%
Porciones por envase/ Servings per container: 1.8	Grasa Saturada/Saturated Fat	0g 0%
Cantidad por porción/ Amount per serving:	Colessterol/ Cholesterol	0g 0%
Calorías/ Calories: 70 kcal (300 kJ)*	Sodio/ Sodium	450mg 10%
Calorías de la grasa/ Calories from fat: 0kcal (0 kJ)*	Carbohidratos Totales/ Total Carb	16g 6%
	Fibra Dietética/ Dietary Fiber	4g 16%
	Proteína/ Protein	6g
	Vitamina/ Vitamin A 0% • Calcio/ Calcium 6%	
	Vitamina/ Vitamin C 0% • Hierro/ Iron 10%	

\*1 kcal= 4.180 kJ \*\*Porcentaje de valor diario recomendado (VD) para una dieta de 2000 kcal/ Percent Daily Values (DV) are based on a 2000 calorie diet.

# Nuestra Tierra

FRIJOLES ENTEROS PREPARADOS  
caliente en microondas y  
¡listo para servir!

# RE CE TA RIO

Nuestra Tierra



## SOPA NEGRA

Número de porciones: 8

### Ingredientes

- 4 tz de Frijoles Negros Cocidos Nuestra Tierra
- 4 tz de caldo de frijol
- ½ tz de cebolla picada
- ½ tz de culantro picado
- ½ tz de apio picado
- 4 huevos
- 1 tomate grande en cubos

### Preparación

1. Licuar los Frijoles Negros Cocidos Nuestra Tierra con el caldo
2. En una olla precalentada poner los frijoles licuados, la cebolla, el chile dulce, el culantro y el apio.
3. En una olla aparte, colocar los huevos en agua hirviendo y cocinar por 10 minutos. Quitarle la cáscara y partarlos en rodajas
4. Cuando la sopa haya hervido por 5 minutos, agregar el huevo y el tomate.
5. Servir

RE  
CE  
TA  
RIO



## CREMA DE FRIJOLES ROJOS CON AYOTE SAZÓN

Número de porciones: 8

### Ingredientes

- 3 tz de frijol rojo cocido
- 4 tz de caldo de frijol
- 1 ajo
- ½ kg de ayote sazón
- 1 cda de margarina
- ½ tz de cebolla picada
- ¼ tz de agua
- ½ cdta de sal
- ½ cdta de pimienta

### Preparación

Licuar los Frijoles Rojo Cocidos Nuestra Tierra con el caldo y el ajo, reservar.

Pelar el ayote y tajadearlo

En una olla, freír la cebolla en la margarina. Agregar el ayote y el agua, dejar sudar hasta que esté suave. Majarlo con un tenedor hasta formar un puré.

Agregar los frijoles licuados, la sal y la pimienta. Dejar en el fuego hasta que hierva por 5 minutos.

Nuestra Tierra